

GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE

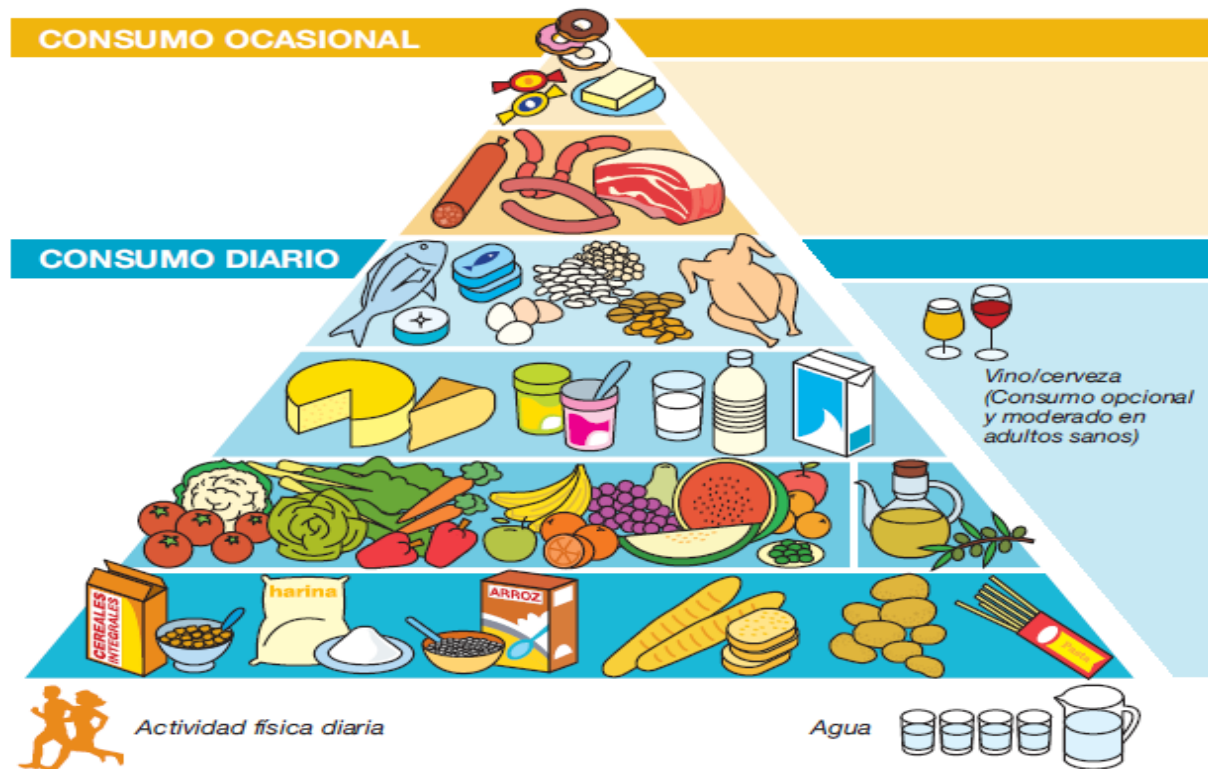
Curso:	1º Básico
Asignatura:	Educación Física
Docente:	Ricardo Olguín
Semana:	8º semana
Objetivo de la clase:	Aplicar a través de guía entregada buenos hábitos de alimentación saludable. (desayuno, almuerzo y colaciones entre comidas)

INSTRUCCIONES:

Observa la imagen de la pirámide alimenticia y sus pautas generales.

Deberás responder las siguientes preguntas, ayudados por alguien mayor y escribirlas al lado de la letra R

PIRÁMIDE ALIMENTICIA



<https://www.educainflamatoria.com/que-se-debe-comer-para-tener-una-alimentacion-saludable>

Además, es recomendable seguir estas pautas generales

- Realizar como mínimo unas 4 ó 5 comidas al día con horarios regulares.
- Comer despacio, masticar bien los alimentos y procurar sentarse siempre para comer.
- Utilizar métodos sencillos para cocinar los alimentos (al vapor, hervir, hornear, etc.).
- Cocinar con poca grasa y poca sal.
- Mantener un estado de hidratación adecuado, mediante el consumo abundante de agua, infusiones, caldos, etc. (4-6 vasos de agua).
- Practicar diariamente actividad física moderada.
- Moderar el consumo de frituras (papas fritas), snack (ramitas, soufflé, etc.) cecinas, salchichas, dulces (pasteles, dulces, tortas, helados, etc.) y bebidas gaseosas.